

Комплекс вправ із султанчиками № 12

I. Ходьба на носках, на п'ятах, високо піднімаючи коліна, ходьба, біг, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. Султанчики вгору.

В. п. - о. с. - султанчики опущені. 1 - руки через сторони вгору. 2 - в. п.
Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

2. Султанчики вниз.

В. п. - те саме. 1 - нахилитися вперед, схрестивши султанчики нижче колін.
2 - в. п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

3. Султанчики в сторони.

В. п. - те саме. 1 - поворот тулуба праворуч, султанчики в сторони. 2 - в. п.
Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. Пострибали султанчики.

В. п. - о. с. - руки зігнуті перед грудьми. Повторити 10-12 разів.

III. Ходьба, вправа на відновлення дихання "Здмухнемо сніжинку".

Повторити 4-5 разів.